取扱説明書　保存用

プロクソメッド社製

カーディオメッド　ウォーカー

Kardiomed　Walker

KM-WK

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。

正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。

「取扱説明書」はいつでも使用できるように、見やすい場所に大切に保管してください。

03-114③J1

≪現場用≫

取扱説明書

プロクソメッド社製

カーディオメッド　ウォーカー

Kardiomed　Walker

KM-WK

　このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。

　正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。

　「取扱説明書」はいつでも使用できるように、見やすい場所に大切に保管してください。

03−114③J1

安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、
各注意事項を読んで必ずお守りください。
表示の意味は次のようになっています。

⚠ 危険 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠ 警告 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠ 注意 ・・・ 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

危　険　○必ず本装置の管理者や指導者の監督のもとで、使用上の注意点などの説明を受けた上で使用してください。
特に心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風などの病気や障害のある方は医師と相談の上使用してください。

○機器から異音，異臭がしたら直ちに使用を中止し、取扱説明書記載の営業所にご連絡ください。

○使用者が機器に乗っているときや使用中に電源を切らないでください。

○機器に水をかけないでください。また、小さな金属物を機器の上に置かないでください。

警　告　○トレーニングを行なう前には必ずウォーミングアップを行なってください。

○トレーニング中にめまい、動悸、気分が悪くなるなどの症状が現れた場合はただちにトレーニングを中止して速度を落としてください。

○機器の動作中に乗り降りすることは絶対にしないでください。また、二人乗り、後向き等の乗り方はしないでください。

○ポラールハートレートセンサーは携帯電話などの近くで使用しないでください。

注　意　○利用者は必ず低い負荷からトレーニングを始めてください。指示者が負荷の変更を行なう場合は利用者に必ず知らせてください。

○運動の前に血圧などをチェックし、支障のないことを確認した上で使用してください。

1．ご使用になる前に

ご使用前に本製品について P.27 の始業点検項目にもとづき、始業点検を実施してください。また、これ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、最寄りの営業所にご連絡ください。
破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

1-1　設置場所についての注意

1．本機を爆発性・可燃性の恐れがある場所や水まわりなど感電の恐れがある場所では使用しないでください。
2．屋外やほこりの多いところへの設置は行なわないでください。
3．本機の周辺には障害物を置かないでください。
4．本機は平らな安定した床面に設置してください。斜めの面に設置すると使用中に転倒する恐れがあります。
5．本機を2台以上並べて設置する場合は、お互いの間隔を1．5m以上離してください。

1-2　電源についての注意

本機はバックアップ電源として、内部にコンデンサを使用しています。バックアップ電源マークがディスプレイに表示された場合はペダルを漕いで内部のコンデンサに電気をためてください

1-3　使用上の注意

1．運動前に血圧などの健康状態をチェックし、支障のないことを確認してください。
2．心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風などその他身体に不安のある方は事前に医師に相談の上で使用してください。
3．使用中に胸の痛みなどの異常や気分が悪くなった場合は使用を中止してください。
ただし、いきなり止めるのではなく低負荷にしてゆっくりと止めるようにしてください。

警告　トレーニングは必ず、利用者にあった適切なポジショニングと適切な負荷で行なうようにしてください。思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。

注意　トレーニングの終了時にいきなりペダル等を止めないでください。徐々に速度を落とし、ゆっくりと停止するようにしてください。けがや機械の故障の原因になることがあります。

警告　携帯電話の近くでポラールハートレートセンサーを使用しないでください。混信する場合があり、思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。

参考

心拍がうまくとれない場合はチェストトランスミッターのセンサー部分を水などで湿らして再度取り付けてください。

1-4　警告・注意シール

警告

事故発生の危険を低減させるために、
下記の注意事項を必ずお守りください。

1. 必ず管理者の監督のもとで使用上の注意点などの説明を受けた上で使用してください。注意点等を知らずに使用したり、勝手な操作を行なうと危険です。
2. 機器に異常がないか点検してから使用してください。異常がある場合は使用せずに管理者や指導者にお知らせください。
3. 修理は取扱店もしくは弊社へご依頼ください。お客様による修理は危険ですから絶対におやめください。
4. 機器の改造は絶対に行なわないでください。勝手な改造による機器の故障や事故の保証は致しません。
5. 使用中に痛みや不快感を感じた場合は、直ちに使用を中止してください。無理な使用は疾病やけがを誘発したり、障害の悪化を招く恐れがあります。
6. 使用者が機器から転倒、転落しないように介助、固定を確実に行なってください。
7. 機器の調整や部品交換などの際には使用者にぶつけたり、はさまないように注意してください。

＊機器附属の【取扱い説明書】【ユーザーズマニュアル】などを必ずお読みください。
＊この【警告】に書かれている内容は、お客様が購入された商品の仕様にはふくまれない項目も記載されています。

酒井医療株式会社

はがさないでください。

使用上の警告
　けがや機械の故障を防ぐ注意です。

注意

この装置の付近で携帯電話や無線機、マイクロ波治療器など、電波を発生する装置を使用しないで下さい。
故障や誤動作の原因になります。

注意
　けがや機械の故障を防ぐ注意です。

ロック確認

注意
　調整機能のプルボタンなどの確認です。
　止まっていない場合けがをすることがあります。

２．カーディオメッド ウォーカーについて

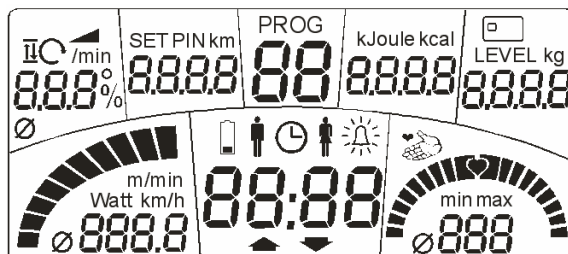
2-1 概要

プロクソメッド社製カーディオメッド ウォーカーは磁気ブレーキシステムを搭載し、フットプレートを上下させることによる自己充電機能、プログラム機能、節電モード機能を有しています。また、心拍モニターはポラールハートトレートセンサー（チェストタイプトランスミッター）を使用しています。

カーディオメッド ウォーカーには下記の9種類のプログラムモードを内蔵していますので様々なトレーニングを行うことが可能です。

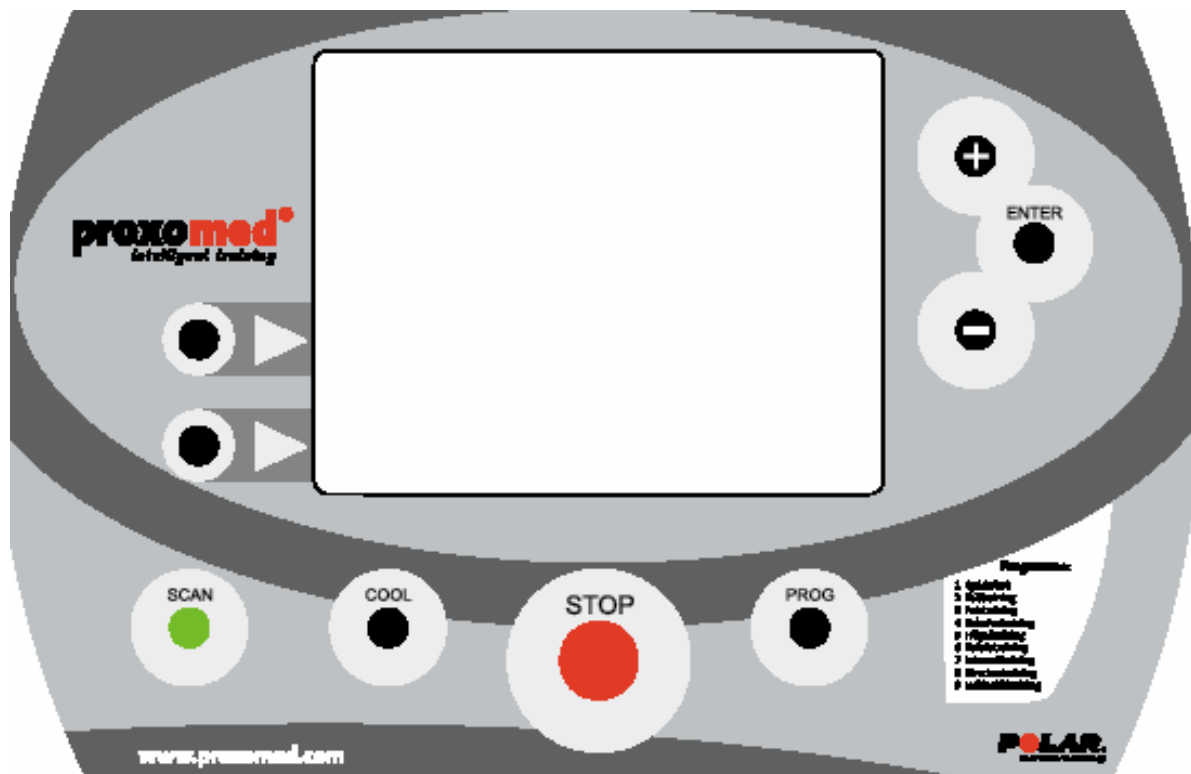
クイックスタート （Quick Start）	一般的なサイクルトレーニングです。 ギアを変更することで負荷を変更します。
時間トレーニング （Time Training）	開始時に設定した負荷で、設定した時間トレーニングを行います。
パルストレーニング （Pulse Training）	負荷を自動的に変更しながら、目標心拍数になるようにトレーニングを行います。
カロリートレーニング （Calorie Training）	負荷を自動的に変更しながら、目標カロリーを消費するトレーニングを行います。
ヒルトレーニング （Hill Training）	ギアモードによる負荷と時間を設定したトレーニングを行います。
ランダムトレーニング （Random Training）	コンスタントパワーによるトレーニングを行います。
インターバルトレーニング （Interval Training）	インターバルトレーニング用のプログラムを組むことができます。
ディスタンストレーニング （Distance Training）	距離を目標とするトレーニングを行います。
パワートレーニング （Power Training）	アイソキネティックトレーニングを行うことができます。

2-2 ディスプレイ画面

2-2-1 ディスプレイの各パラメータ

RPM	ペダルの回転数を表示します。
Km	トレーニングを行った距離または行う距離を表示します。
Program	選択されたプログラムナンバーを表示します。
KJoule／Kcal	消費されたカロリー（エネルギー）または消費するカロリー（エネルギー）を表示します。
Level	現在のギアレベル（１～２１）を表示します。
Chipcard	チップカードを使用したトレーニングを行っている場合に表示されます。
Km/h Watt	選択されたプログラムによりkm/hまたはWattsを表示します。 数値とバーグラフで表示されます。
Time	トレーニングを行った時間またはトレーニングの残り時間を表示します。
Pulse	チェストトランスミッターを取り付けた場合には心拍数を表示します。
∅	このシンボルが表示されている場合、ディスプレイに表示されている値はトレーニングの平均値になります。

以下のシンボルはプログラム選択した場合に表示されることがあります。

バックアップ電源	バックアップ電源マークが表示された場合は充電（ペダルを漕いで内部のコンデンサに電気をためてください）が必要になります。
性別	プログラムによっては性別を入力します。選択された性別が表示。
時間	時間を表示します。
アラーム	トレーニング中にアラーム音を鳴らします。

2-2-2 操作パネルの各パラメータ

ENTER ボタン	プログラムの決定、パラメーターの決定などをする場合に押します。
＋・－（数値変更ボタン）	プログラムの変更、プログラム個々のパラメーター内容の変更を行なう場合に使用します。
STOP ボタン	現在のプログラムを終了します。
COOL ボタン	現在のプログラムを終了し、クールダウンモードにします。
PROG ボタン	プログラム選択モードにします。
SCAN ボタン	ディスプレイの表示項目を変更します。

※ 上記以外のボタンは使用しません。

３．操作方法

3−1　始動の準備

ペダルを漕いでディスプレイをオン状態にします。
初期画面が表示された後、プログラムナンバーに「１」が表示されます。

ご注意

電源をオンにしてもすぐにディスプレイが消えてしまう場合には、少しの間ペダルを漕いでバックアップ電源を充電してください。

参考

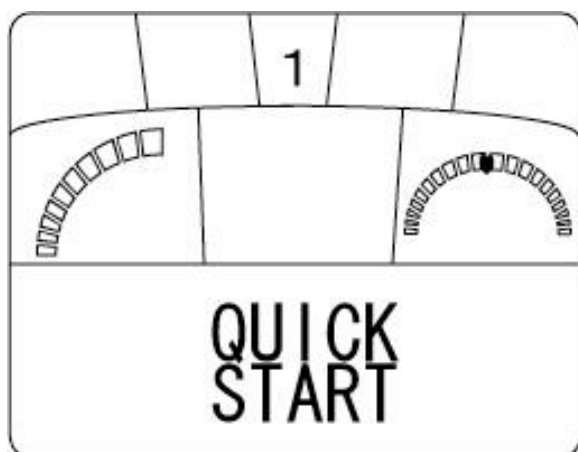
電源オンの後に、ペダルを漕ぎ続けるとクイックスタートプログラムを行うことができます。

3−2　プログラムの選択

プログラムを起動するには下記の手順で起動します。

1. ペダルを漕いでディスプレイをオン状態にします。
2. 画面が立ち上がると、はじめにプログラムの選択モードとなり、ディスプレイ最上段中央にプログラム番号が表示されますので「＋」、「ー」ボタンを操作してプログラムを選択します。
3. プログラム番号を選択したら「ENTER」ボタンを押してプログラムを確定します。
   確定すると、それぞれのプログラムに応じたオプション設定が画面に現れますので順番にオプションを「＋」、「ー」ボタンで設定し、その内容を「ENTER」ボタンで確定します。
4. ペダルを漕ぎ始め、トレーニングを開始します。
5. プログラムの設定によりトレーニングが終了、または「COOL」ボタンを押すとトレーニング終了します。
   このとき2分以上トレーニングを行っていた場合には、ディスプレイにトレーニング結果を表示します。
   表示される結果の項目はプログラムによって異なりますので各プログラムを参照してください。
   なお、ディスプレイには約１５秒間点滅した状態で表示されます。

4．トレーニングプログラム

プログラム 1　クイックスタート （Program 1　Quick Start）

本プログラムはギアモードによるシンプルなトレーニングを行なうことができます。トレーニング中であっても21段階（1～21）のギアを変更することで負荷を変えることができます。ディスプレイ上にはトレーニング情報がリアルタイムに表示されます。

本プログラムはそのままペダルを漕ぐだけで開始することができます。
プログラムを選択する場合はモニター右の「＋」、「－」ボタンを押し、プログラムナンバーを「1」に切り替え、「ENTER」ボタンを押します。
トレーニング中は「SCAN」ボタンを押すことでディスプレイに表示されている項目を変更することができます。

トレーニングを終了する場合は「COOL」ボタンを押します。また、2分間以上トレーニングを行っていれば、トレーニング結果として以下の情報が表示されます。

- ・平均回転数
- ・トレーニング時間
- ・トレーニング距離
- ・消費カロリー
- ・平均パフォーマンス（Watts）
- ・平均心拍数（ポラールハートレートセンサーをつけトレーニングを行った場合）

プログラム ２　タイムトレーニング （Program 2　Time Training）

タイムトレーニングはあらかじめトレーニング時間を設定し、トレーニングを行うプログラムです。
心拍ユニットを取り付けた場合は利用者の心拍をディスプレイに表示します。

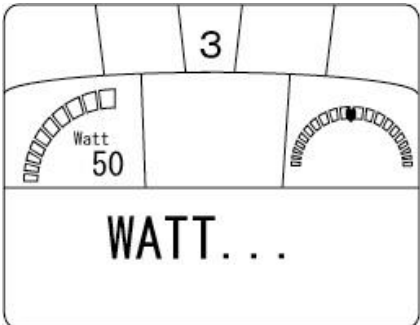
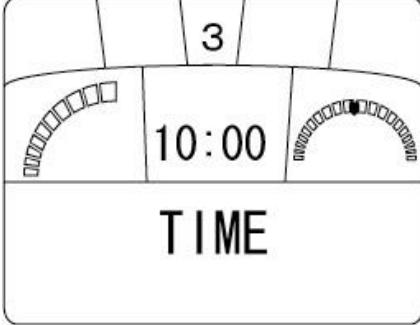
プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「２（TIME TRAINING）」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	2 TIME TRAINING
4	トレーニング開始時の負荷を設定します。 （初期値50Watts） 「＋」、「－」ボタンを操作して5Watts 単位で負荷を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	2 Watt 50 WATT...
5	トレーニング時間を入力します。（初期値10分） 「＋」、「－」ボタンを操作して１分単位で時間を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	2 10:00 TIME ANGE WITH
6	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 負荷はエクササイズの途中でも「＋」、「－」ボタンを操作することで5Watts 単位の調整が可能です。 トレーニングプログラムが終了した場合または、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、トレーニング結果をディスプレイに表示します。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watts）
・平均心拍数（ポラールハートレートセンサーをつけトレーニングを行った場合）

プログラム 3　パルストレーニング （Program 3　Pulse Training）

このプログラムはあらかじめ心拍ユニット(ポラールチェストトランスミッター)を利用者に取り付けておく必要があります。
目標心拍数に近づく（目標心拍数－10が目安）とプログラムが開始され、トレーニング時間がカウントダウンされます。
トレーニング中はトレーニングゾーン（目標心拍数～目標心拍数－10 の範囲が目安）になるように負荷を自動的に変更します。

警告　携帯電話の近くでポラールハートレートセンサーを使用しないでください。混信する場合があり、思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。

参考

心拍がうまくとれない場合はチェストトランスミッターのセンサー部分を水などで湿らして再度取り付けてください。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「3」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	3 PULSE TRAINING
4	測定者の年齢を設定します。（初期値30） 「＋」、「－」ボタンを操作して年齢を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	3 30 AGE
5	目標心拍数を設定します。 「＋」、「－」ボタンを操作して目標心拍数を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。 （目標心拍数の初期値は180－年齢が表示されます。）	3 150 T PULSE. . .

<table>
<tr><td>６</td><td>トレーニング開始時の負荷を設定します。
（初期値５０Watts）
「＋」、「－」ボタンを操作して５Watts 単位で負荷を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。</td><td></td></tr>
<tr><td>７</td><td>トレーニング時間を入力します。（初期値１０分）
「＋」、「－」ボタンを操作して１分単位で時間を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。</td><td></td></tr>
<tr><td>８</td><td colspan="2">設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。
ウォームアップが開始され、自動的に負荷が変更されていきます。目標心拍数に近づくとビープ音が鳴り、トレーニングが開始されます。設定したトレーニング時間がカウントダウンされます。
負荷と目標心拍数の変更について
　負荷はウォームアップ中（トレーニングが開始されるまでの間）であれば「＋」、「－」ボタンで変更することができます。目標心拍数については現在の心拍数がトレーニング開始エリアの－８拍（約目標心拍数－１８）までであれば変更することができます。「－」ボタンを押すことで目標心拍数を下げることができます。「＋」ボタンを押した場合は目標心拍数の初期値（１８０－年齢）まで増やすことができます。
　負荷または目標心拍数を変更した場合の変更後の値はディスプレイの下側に表示されます。
トレーニングプログラムが終了した場合は自動的にクールダウンモードに切り替わります。
トレーニングが終了した場合または、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、トレーニング結果をディスプレイに表示します。
※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。</td></tr>
</table>

トレーニング結果

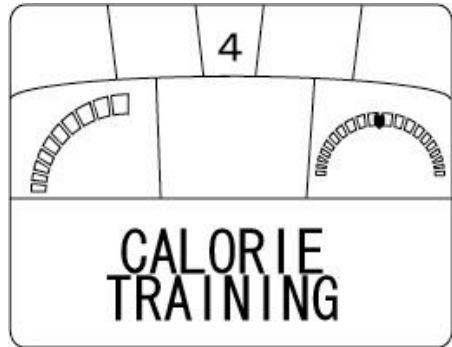
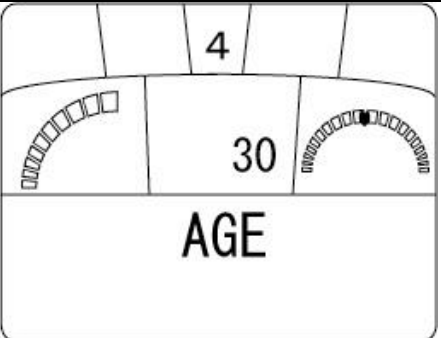
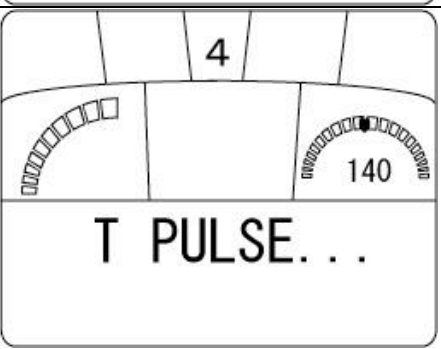
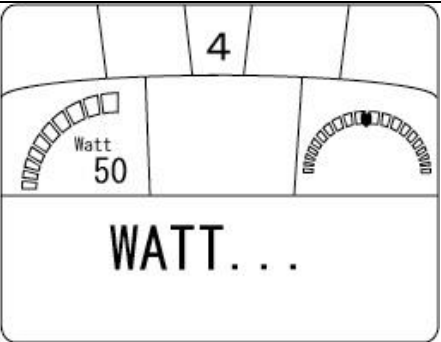
・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watts）
・平均心拍数（トレーニング中の平均心拍数を表示、ウォームアップ中は含まれません）

パルストレーニングについて

パルストレーニングはあらかじめ設定した目標心拍数をトレーニングの基準にします。ウォームアップから始まり、サイクルは自動的に心拍数を基に負荷を変更していきます。負荷の変更は目標心拍数に向かって緩やかに増加していくように変更されます。トレーニングが開始(目標心拍数－10)された後は目標心拍数を超えないようにコントロールされますが、トレーニング中に目標心拍数を超えた場合にはすぐに負荷を下げ、目標心拍数以下になるようにします。

パルストレーニングのトレーニングゾーンは「目標心拍数～目標心拍数－10」に設定されています。これは利用者の心拍数が目標心拍数－10に到達した時点からトレーニングが開始されることを意味します。トレーニングが開始された時点より設定した時間がカウントダウンされます。なお、ウォームアップ中の時間はカウントアップしていきます。

プログラム 4　カロリートレーニング （Program 4 Calorie Training）

このプログラムはあらかじめ心拍ユニット(ポラールチェストトランスミッター)を利用者に取り付けておく必要があります。「プログラム3　パルストレーニング」と同様に心拍による負荷のコントロールを行いますが、このプログラムは脂肪燃焼を目的としたトレーニング用のコントロールになります。目標心拍数に近づく(目標心拍数－10が目安)とプログラムが開始され、消費カロリーカウントダウンされます。トレーニング中はトレーニングゾーン(目標心拍数～目標心拍数－10の範囲)になるように負荷を自動的に変更します。

警告　携帯電話の近くでポラールハートレートセンサーを使用しないでください。混信する場合があり、思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。

参考

心拍がうまくとれない場合はチェストトランスミッターのセンサー部分を水などで湿らして再度取り付けてください。

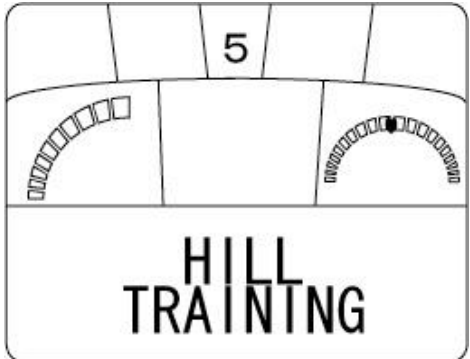
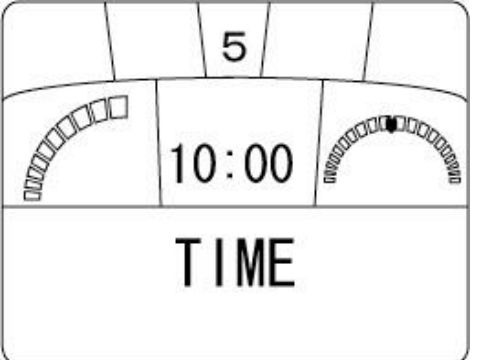
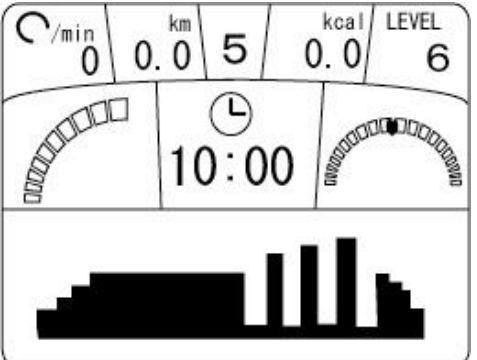
プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「4」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	

4	年齢を入力します。（初期値　30） 「＋」、「－」ボタンを操作して年齢を合わせます。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	目標心拍数を入力します。 「＋」、「－」ボタンを操作して目標心拍数を変更し、決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。 （目標心拍数は１７０－年齢で表示されます。）	
6	トレーニング開始時の負荷を設定します。 （初期値　５0Watts） 「＋」、「－」ボタンを操作して5Watts 単位で負荷を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
7	消費カロリーを入力します。（初期値　２５.0Kcal） 「＋」、「－」ボタンを操作して消費カロリーを変更します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
8	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 ウォームアップが開始されます。目標心拍数に近づくとビープ音が鳴り、トレーニングが開始され、消費カロリーがカウントダウンされます。 トレーニング終了時には自動的にクールダウンモードになります。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watts）
・平均心拍数（トレーニング中の平均心拍数を表示、ウォームアップ中は含まれません）

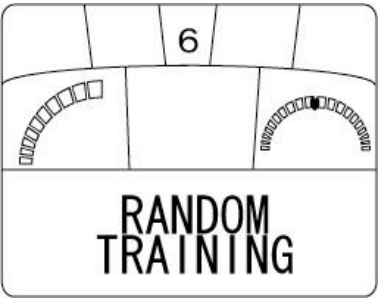
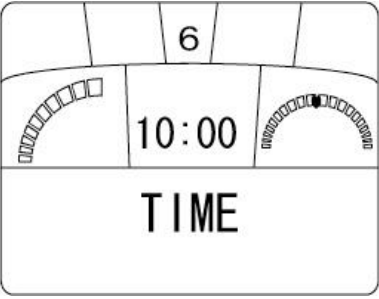
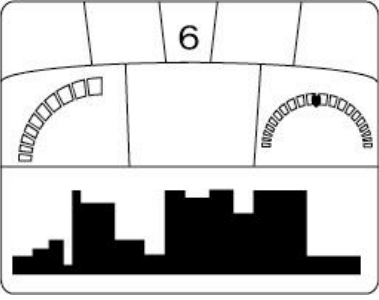
カロリートレーニングについて

カロリートレーニングはあらかじめ設定した目標心拍数をトレーニングの基準にします。ウォームアップから始まり、サイクルは自動的に心拍数を基に負荷を変更していきます。負荷の変更は目標心拍数に向かって緩やかに増加していくように変更されます。トレーニングが開始（目標心拍数－１０）された後は目標心拍数を超えないようにコントロールされますが、トレーニング中に目標心拍数を超えた場合にはすぐに負荷を下げ、目標心拍数以下になるようにします。

カロリートレーニングのトレーニングゾーンは「目標心拍数～目標心拍数－１０」に設定されています。これは利用者の心拍数が目標心拍数－１０に到達した時点からトレーニングが開始されることを意味します。トレーニングが開始された時点より設定したカロリーがカウントダウンされます。

プログラム ５　ヒルトレーニング（Program５　Hill　Training）

ヒルトレーニングはギアモードによる負荷と時間を設定したトレーニングを行います。
初期値の設定に従い、プログラムパターンのイメージどおりに負荷を自動的に変更します。

プログラム手順

１	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
２	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
３	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「５」にします。「ENTER」ボタンを押します。	５ HILL TRAINING

<table>
<tr><td>４</td><td>時間を入力します。（初期値　１０分）
「＋」、「－」ボタンを操作して時間を入力します。
決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。</td><td>
</td></tr>
<tr><td>５</td><td>プログラムパターンが表示されます。
「＋」、「－」ボタンを操作してギアレベルを入力します。
決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。</td><td>
</td></tr>
<tr><td>６</td><td colspan="2">設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。
トレーニング中は「＋」、「－」ボタンでギアレベルの変更を行うことができます。
トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。
※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。</td></tr>
</table>

トレーニング結果

- ・平均回転数
- ・トレーニング時間
- ・消費カロリー
- ・平均パフォーマンス（Watts）

プログラム ６　ランダムトレーニング（Program6　Random　Training）

ランダムトレーニングはコンスタントパワーによるトレーニングを行います。
初期値の設定に従い、プログラムパターンのイメージどおりに負荷を自動的に変更します。

プログラム手順

１	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
２	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
３	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「６」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	6 RANDOM TRAINING
４	時間を入力します。（初期値　１０分） 「＋」、「－」ボタンを操作して時間を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	6 10:00 TIME
５	プログラムパターンが表示されます。	6
６	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンで負荷（Watts）の変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

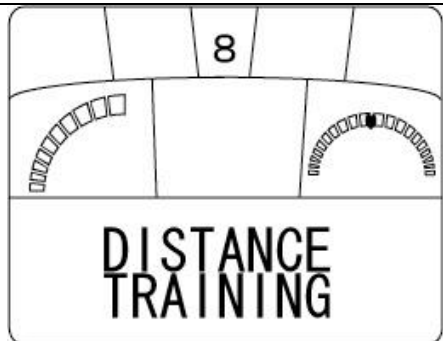
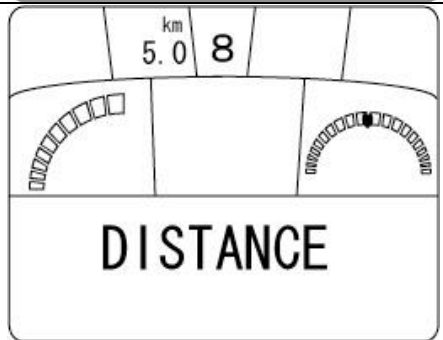
トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・総日カロリー
・平均パフォーマンス（Watts）

プログラム ７　インターバルトレーニング（Program7　Random　Training）

このプログラムは利用者自身が２５ブロックに分割されたトレーニングプログラムを作成し、実行することができます。

プログラム手順

１	ペダルを漕いで電源を「オン」にします。	
２	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせせます。	
３	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「７」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	7 INTERVAL TRAINING
４	時間を入力します。（初期値　５分） 「＋」、「－」ボタンを操作して時間を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	7 5:00 TIME
５	インターバルトレーニングプログラムを作成します。 「＋」、「－」ボタンを操作して負荷を変更します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。 次のフィールドに移動するのですべてのフィールドの負荷を設定してください。	7 Watt 110 0:10
６	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンで負荷（Watts）の変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

- 平均回転数
- トレーニング時間
- 消費カロリー
- 平均パフォーマンス（Watts）

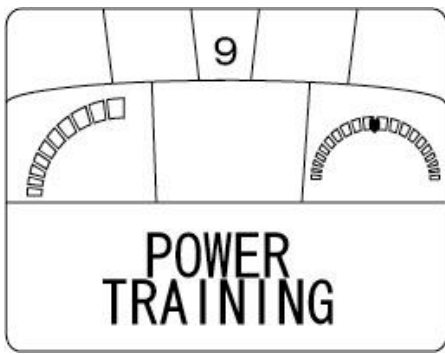
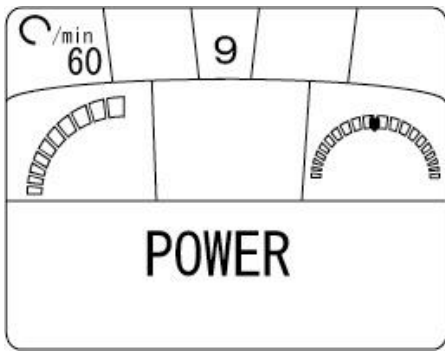
プログラム 8　ディスタンストレーニング（Program8　Distance　Training）

このプログラムはトレーニング距離を設定し、その距離分のトレーニングを行うことができます。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「8」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	距離を入力します。（初期値　5.0km） 「＋」、「－」ボタンを操作して距離を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンで負荷（Watts）の変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watts）
・スピード（Km/h）

プログラム ９　パワートレーニング（Program９ Power Training）

本プログラムは一定のRPMを維持し、被験者が負荷を調整してトレーニングを行なうアイソキネティックトレーニングを行うことができます。
RPMが最大時には負荷を調整し、トレーニングを一定の速度に保つようにします。

プログラム手順

１	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
２	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
３	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「９」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
４	回転数（RPM)を入力します。 （初期値　６０　３０～１２０RPMの間で変更可能） 「＋」、「－」ボタンを操作して距離を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
５	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watts）
・平均心拍数（ポラールハートトレートセンサーをつけトレーニングを行った場合）

５．チップカード

5−1　チップカードの種類と概要

・マスターカード　　　：　利用者のプロトコルを作成する場合に使用します。
・カスタマーカード　　：　利用者が保持します。

マスターカードはカスタマーカードのプロトコルを登録又は変更を行なうときに使用します。
カスタマーカードだけではカード内のプロトコルを変更する事はできません。

5−2　プログラム手順

指定プロトコルの書込み

１．ディスプレイのボタンを操作して、登録したいプログラム番号を選択します。
２．それぞれのトレーニング用のパラメータを設定します。
３．ペダルを操作してプログラムを実行してください。
４．マスターカード（矢印の方向から）をディスプレイのカード挿入口（下記写真参照）へ差し込みます。
５．ビープ音が３回なったらマスターカードを抜いてください。
６．カスタマーカードを挿入して、ビープ音が２回鳴ったらカスタマーカードを抜いてください。
以上で指定したプロトコルのカスタマーカードへの登録が完了します。

カードリーダー

カスタマーカードからのプロトコル読み込み

クイックスタートモード（プログラム番号１）にして各パラメーターがリセットされた状態（全ての表示値が０）にして、カスタマーカードを挿入します。

登録されているプログラムが読み込まれると、はじめに４秒間、プログラム番号表示「Ａ」が表示され測定した全エルゴメータの要約された測定結果が表示され、次にプログラム番号表示「Ｅ」が表示されて、現在使用しているエルゴメータの測定結果が２秒間表示されます。

最後にプログラムの読み取りが完了したらディスプレイにパラメータが表示されますので、トレーニングを行なってください。

プロトコルを完了したらカスタマーカードを抜いてください。またプロトコルを完了する前にトレーニングを中止したい場合には「ＥＮＴＥＲ」ボタンを押して中断します。

プログラムを完了又は、「ＥＮＴＥＲ」を押して中止して場合はそのトレーニング結果がディスプレイ上に表示され、そのデータは自動的にカスタマーカードに書き込まれます。

ディスプレイのトレーニング結果が消えたらカードを抜いて終了します。

６．メンテナンス

6-1　日常のメンテナンス

1.クランクやアームがしっかり固定されているかを確認してください。
2.位置調整の各部分を掃除してください。
3.カバーを石鹸水等で清掃してください。
4.動作に違和感がないか確認してください。
5.カバーがしっかりと固定されているか確認してください。

6-2　バックアップ電源について

本機はバックアップ電源としてコンデンサを使用しています。通常はペダルを漕いでディスプレイをオンにした場合、そのまま使用するプログラムの設定を行うことができます。しかし、コンデンサの電気が不足している場合はディスプレイがすぐに消えてしまい、使用できないことがあります。その場合は少しの間ペダルを漕いでコンデンサに電気を充電するようにしてください。

7. 始業点検

- 本製品をご使用する際は、機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検表

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ、安定していることを確認
	各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落	目視 または、スパナ等による確認
	各部の損傷	傷・変形・破損・磨耗などないことを確認
	ハンドルの状態	がたつきがなく、しっかりと固定されていることを確認
	ハンドル・フットプレートの汚れ	目視
機能	各ボタンの状態	ボタンの動作が正常であることを確認
	ディスプレイ表示の状態	表示が正常であることの確認
	フットプレートの状態	上下運動にむらがなくスムーズで、異常な音や匂いがないことを確認

８．保証とアフターサービス

保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。
保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合１年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。
  機種名：　*KM-WK*
  お買い上げ年月日
  故障状況(できるだけ詳細に)
  住所，氏名，電話番号
- メーカーより指示のあるとき以外は、決して分解しないでください。

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

９．仕様

型式	KM-WK
寸法	1710 (L)×680 (W)×1650 (H)㎜
本体質量	65kg
駆動方式	バッテリー併用自己発電方式
負荷抵抗	磁気誘導ブレーキ方式
負荷設定	5W 毎
トレーニングプログラム	９パターン
アイソキネティックモード	25～500W
コンスタントモード	25～350W
ギアモード	25～500W
回転数／速度	30～150RPM
付属品	ポラールハートレート（チェストトランスミッター） チップカード （マスターカード　１枚　カスタマーカード５枚）

注）都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。